

予定献立表

常食1600

	8月30日 (日)	8月31日 (月)	9月1日 (火)	9月2日 (水)	9月3日 (木)	9月4日 (金)	9月5日 (土)
朝食	御飯150g ツナ炒め Caのりかつおふりかけ 味噌汁	御飯150g 白菜炒め 鮭ふりかけ 味噌汁	御飯150g 厚焼き卵と青菜の炒め煮 梅びしお 味噌汁(冬瓜)	御飯150g パパイヤイリチー のりかつおふりかけ さつまいもの味噌汁	御飯150g ポークビーンズ たいみそ 味噌汁	御飯150g からし菜炒め 鮭ふりかけ 味噌汁	御飯150g コンビーフ炒め のり佃煮 みそ汁
昼食	御飯150g 筑前煮風 菜の花のごま和え フルーツ(みかん缶) ワンタンスープ	御飯150g 揚げ魚のフリッス揚げ 付け(ソテー) ほうれん草の白和え デザートムース(ぶどう) 味噌汁	御飯150g 親子煮 ブロッコリーサラダ フルーツ(黄桃) すまし汁(えのき)	御飯150g 豚肉のすきやき煮 ソーメンタシヤー メロンゼリー コンソメスープ(キャ・コン)	御飯150g チキン唐揚げ(カレー風味) 付け(ソテー) コールスローサラダ フルーツ(りんご缶) アオサの味噌汁	御飯150g 魚のソテー(和風おろしソース) 付け(ソテー) さつま芋ときのこの甘辛炒め フルーツ(黄桃缶) かぼちゃのポタージュ	御飯150g 豚大根 大豆サラダ デザートムース(ぶどう) すまし汁
おやつ	和風黒糖ムース(冷)	くず餅風デザート	やわらおかき(りんご)	フリットロールケーキ(いちご)2個付	シフォンケーキ(バナナ)	ココアワッフル(冷)	コーヒー牛乳プリン
夕食	御飯150g 赤魚の煮付け(里芋) マカロニサラダ デザートムース(ぶどう) 赤だし(なめこ)	御飯150g 肉じゃが 三色生酢 フルーツ(カラフル寒天) 中華スープ	御飯150g なす味噌炒め 白菜のさっぱり和え デザートムース(ぶどう) かきたまスープ	御飯150g 白身魚のビュッレ(オリーブソース) 付け(マカロニ) ほうれん草の胡麻和え フルーツ(みかん缶) 味噌汁	御飯150g 大根と豚ばらの味噌煮込み カリフラワーフレンチサラダ デザートムース(ぶどう) 白味噌汁	御飯150g チンジャオロース 里芋の煮っころがし ストロベリーゼリー アーサ汁	御飯150g 白身魚のグリル甘酢あんかけ ミモザサラダ(ブロッコリー) フルーツ(みかん缶) さつまいもの味噌汁
成分	エネルギー(kcal) 1594 たんぱく質 63.5 脂質 37.4 炭水化物 259.5 食塩相当量 7.0	1672 60.5 37.4 283.7 6.2	1573 65.6 46.3 244.8 7.3	1755 66.2 45.7 279.4 5.9	1670 56.5 47.8 279.6 5.3	1611 59.6 29.6 287.6 6.7	1577 65.8 35.4 261.4 6.9

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。

予定献立表

常食1600

	9月6日 (日)	9月7日 (月)	9月8日 (火)	9月9日 (水)	9月10日 (木)	9月11日 (金)	9月12日 (土)
朝食	御飯150g キャベツ炒め やさいふりかけ みそ汁	御飯150g オムレツ&ソテー 鮭ふりかけ 味噌汁	御飯150g いんげん炒め 梅びしお 味噌汁(冬瓜)	御飯150g キャベツ炒め のりかつおふりかけ みそ汁	御飯150g ポテトチップ 炒め たいみそ 味噌汁	御飯150g コンビーフ炒め 梅びしお 味噌汁 (ハ・ア・ラ)	御飯150g カリフラワー炒め のりかつおふりかけ 味噌汁
昼食	御飯150g 赤魚の蒲焼 付け(煮付) チョレギ風サラダ メロンゼリー すまし汁	御飯150g 焼き鶏のネギソースかけ 付け (ソテー) 酢味噌和え デザートムース(ヨーグルト) 豆乳汁	御飯150g 揚げ豆腐の五目あんかけ 海老マヨ フルーツ (黄桃) さつまいもポタージュ	御飯150g 酢豚 麻婆春雨 デザートムース (パイন) ワンタンスープ	御飯150g 魚の磯辺焼き 付け(ブロッコリー-ソテー) チデーグニイリチー 合わせるゼリー (杏仁) すまし汁	御飯150g タンドリーチキン 付け (ソテー・杓) ポテトツナサラダ (ク) フルーツ (りんご缶) すまし汁 (花麴)	御飯150g 鮭のちゃんちゃん焼き 麴チャンブルー フルーツ(パイন) かき玉味噌汁
おやつ	アイス風デザート (バナナ)	ヨーグルト風クレープ	ミニたいやき	シュークリーム	やわらかサブレ (バナナ)	ヒラヤーチー	アイス風デザート (イチゴ)
夕食	御飯150g ポトフ 大根サラダ フルーツ (オレンジ) かきたまスープ	御飯150g 豚肉のプルコギ風 ツナサラダ フルーツ (みかん缶) 中華スープ	御飯150g 魚の照り焼き 付け 菜の花のからし和え ピーチCaゼリー レバー汁	御飯150g 魚のピザ風焼き 付け(グラッセ) ブロッコリーの明太マヨ和え ストロベリーゼリー 味噌汁	御飯150g チキンのトマト煮 シーザーサラダ ピーチCaゼリー みそ汁	御飯150g ホイコーロー 大根サラダ フルーツ (みかん缶) 中華スープ	御飯150g 豚肉のくわ焼き 付け(ソテー) 青菜のピーナッツ和え デザートムース(ぶどう) すまし汁
成分	エネルギー(kcal) 1479 たんぱく質 59.5 脂質 35.4 炭水化物 242.3 食塩相当量 6.8	1599 60.0 42.6 262.0 7.2	1684 66.3 37.2 276.5 7.3	1616 64.8 38.8 263.7 7.4	1541 61.8 36.4 265.3 6.5	1632 61.5 54.9 242.9 7.1	1645 69.3 45.3 252.3 5.9

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。

予定献立表

常食1600

	9月13日 (日)	9月14日 (月)	9月15日 (火)	9月16日 (水)	9月17日 (木)	9月18日 (金)	9月19日 (土)
朝食	御飯150g 青菜の炒め煮 のり佃煮 味噌汁	御飯150g ポークビーンズ 梅びしお みそ汁	たまご雑炊 キャベツとハムの煮浸し ヨーグルト 味噌汁	御飯150g 人参の卵とじ ふりかけ(卵) みそ汁(じゃがいも)	御飯150g いんげん炒め たいみそ コンソメスープ	御飯150g オムレツとソテー ヨーグルト さつまいもの味噌汁	御飯150g チーズスクランブルエッグ 鮭ふりかけ みそ汁
昼食	御飯150g 豚肉の卵とじ アスパラのごま和え フルーツ(黄桃) 味噌汁	雑穀ごはん さばの南蛮漬け ブロッコリーの和え物 フルーツ(みかん缶) 赤だし(イノ・フ)	御飯150g 麻婆ナス ビーフン炒め フルーツ(パイナップル) 中華スープ	御飯150g 赤魚のかぶら蒸し 冷やし茶そば オレンジゼリー すまし汁	赤飯 天ぷら盛り合わせ 付け(大根おろし) クーフィリチー デザートムース(いちご) 中身汁	御飯150g 鶏のもろみ焼き 付け(グラッセ) キャベツのサラダ 合わせるゼリー(杏仁) クリームスープ	御飯150g 白身魚のムニエル(オ・ロ・ソ・ス) 付け(ソテー) 冬瓜そぼろ煮 フルーツ(みかん缶) パンプキンスープ
おやつ	野菜と果物ゼリー	抹茶ケーキ	乳菓饅頭	フリットロールケーキ(ショウ) 2個付け	アイス風デザート(パ・ニ)	ベアクリームワッフル(冷)	低糖質プリン
夕食	御飯150g 白身魚の味噌マヨ焼き 付け ブロッコリーの中華炒め ストロベリーゼリー コンソメスープ	御飯150g チンジャオロース ほうえんそうの白和え フルーツ(キウイ・白桃) すまし汁	御飯150g 白身魚のムニエル(チリマヨ・ス) 付け(ソテー) 炒り豆腐 デザートムース(ぶどう) コンソメスープ(パ・ソ)	御飯150g ポークチャップ サラダ フルーツ(りんご缶) もずく中華スープ	御飯150g 豆腐チャンプルー マカロニたまごサラダ フルーツカクテル きのこ汁	御飯150g 魚の梅しそ焼き 付け(ソテー) 麩イリチー フルーツ(りんご缶) みそ汁	御飯150g 豚肉のにんにく醤油焼き 付け(ソテー・キャ) オクラのもずく和え メロンゼリー みそ汁(じゃがいも)
成分	エネルギー(kcal) 1573 たんぱく質 69.7 脂質 33.6 炭水化物 257.1 食塩相当量 6.8	1659 61.8 48.7 257.0 6.1	1643 63.4 46.3 255.8 6.8	1620 60.1 36.0 269.3 6.6	1777 62.8 60.5 258.8 7.1	1643 73.1 38.0 278.4 7.4	1632 65.1 44.2 253.1 6.1

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。

予定献立表

常食1600

	9月20日 (日)	9月21日 (月)	9月22日 (火)	9月23日 (水)	9月24日 (木)	9月25日 (金)	9月26日 (土)
朝食	御飯150g コンビーフ炒め たいみそ 味噌汁 (わか・アブラ)	御飯150g さつま揚げの炒めもの 鮭ふりかけ みそ汁	御飯150g ジャーマンポテト のり佃煮 みそ汁 (ダレ)	御飯150g ポークビーンズ ふりかけ ABCスープ	御飯150g スクランブルエッグ 梅びしお みそ汁 (ダレ)	御飯150g 炒り豆腐 やさいふりかけ みそ汁	御飯150g 卵焼きと野菜炒め のりかつおふりかけ コンソメスープ
昼食	御飯150g 豚大根 ブロッコリーのサラダ フルーツ (黄桃缶) みそ汁	御飯150g 三枚肉の黒糖煮 三色生酢 合わせるゼリー (マスカット) イナムドゥチ汁	御飯150g 鯖の西京焼き 付け (煮物) ツナサラダ フルーツ (キウイ・黄桃) とろろ昆布のすまし汁	御飯150g 豚肉のプルコギ風 カリフラワーサラダ デザートムース (ぶどう) コンソメスープ	御飯150g 親子煮 ピーナッツ和え フルーツ (黄桃) 赤だし (ワ・ナ)	御飯150g 八宝菜 しゅうまい 合わせるゼリー (杏仁) かきたまスープ	御飯150g 魚のらっきょマヨ焼き 付け (ソテー) はりはりサラダ フルーツ (みかん缶) アーサ汁
おやつ	オレンジゼリー (森永)	バナナムース (冷)	きなマンジェ	グレープゼリー (森永)	やわらかおかき (コナ)	カルシウムまんじゅう	アイス風デザート (チョコ)
夕食	御飯150g 白身魚のピザ風焼き 付け (ソテー) きんぴらごぼう デザートムース (いちご) コンソメスープ (バニラ)	御飯150g 魚のグリルかき油あんかけ いとこ煮 デザートムース (ピーチ) 味噌汁	御飯150g 焼き豚のねぎソースがけ 付け (ソテー) 長芋とオクラの和え物 黒糖ゼリー 卵スープ (コンソメ)	御飯150g 柳川風 冬瓜の味噌煮 フルーツ (白桃缶) すまし汁	御飯150g 豚肉とピーマンソテー 菜の花のナムル メロンゼリー アーサ汁	御飯150g 焼き魚のみぞれ煮 シーザーサラダ デザートムース (いちご) みそ汁 (わか・叔)	御飯150g 冬瓜と厚揚げの味噌煮 ほうれん草の白和え フルーツ (りんご缶) みそ汁 (ダレ)
成分	エネルギー(kcal) 1571 たんぱく質 63.2 脂質 35.7 炭水化物 262.3 食塩相当量 6.5	1695 62.4 47.6 267.6 4.8	1708 60.4 53.5 258.2 6.9	1607 61.2 36.7 271.5 6.7	1513 62.7 39.8 244.5 6.8	1671 68.1 40.8 265.7 7.4	1538 58.6 39.0 252.4 6.3

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。

予定献立表

常食1600

	9月27日 (日)	9月28日 (月)	9月29日 (火)	9月30日 (水)			
朝食	御飯150g 野菜ツナソテー のり佃煮 さつまいもの味噌汁	御飯150g スクランブルエッグ たいみそ みそ汁	御飯150g 白菜炒め カップヨーグルト アオサの味噌汁	御飯150g ポークとスクランブルエッグ 鮭ふりかけ アスパラのスープ			
昼食	御飯150g 豚肉の生姜焼き 付け (ニンジン・タマネギ) ブロッコリーの洋風炒め デザートムース (ぶどう) コンソメスープ (白菜)	御飯150g ハヤシライス(マッシュルーム) マカロニたまごサラダ 合わせるゼリー(いちご) 中華スープ	麦ごはん 魚の蒲焼風 付け (ニンジン・タマネギ) もずく酢 フルーツ (キウイ・黄桃) 赤だし (豆腐・人参)	御飯150g 煮込みハンバーグ 付け(グラッセ) ポテトサラダ メロンゼリー さつまいもポタージュ			
おやつ	ごまプリン	げんまい	カルシウムどら焼き	キャラメルケーキ			
夕食	御飯150g 白身魚のムニエル (タルタル) 付け (ソテー) 野菜サラダ フルーツ (白桃缶) パンプキンスープ	御飯150g 鯖の味噌煮 付け (煮物・里) オクラのボン酢和え フルーツ (パイナップル缶) みそ汁 (わかめ・人参)	御飯150g 豚肉スタミナ炒め シーザーサラダ フルーツ (オレンジ) すまし汁 (花麴)	御飯150g 焼き魚のねぎソースがけ 付け (ソテー・キャベツ) いんげんの胡麻和え フルーツ (白桃缶) すまし汁			
成分	エネルギー(kcal) 1619 たんぱく質 56.6 脂質 46.3 炭水化物 254.5 食塩相当量 6.7	1769 65.9 52.2 271.6 7.1	1546 64.2 34.8 252.5 5.9	1711 61.1 49.7 266.4 7.0			

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。